

Cómo mantenerse mentalmente fuerte durante una crisis

Desde emergencias médicas hasta crisis financieras, estas estrategias pueden ayudar.

En un momento u otro, seguramente enfrentará una crisis. Su ser querido podría ser diagnosticado con una condición terminal. Su matrimonio podría llegar a su fin. Puede encontrarse en una situación financiera grave.

La lista podría seguir y seguir. No importa quién es usted, cuánto gana, cuán sólida es su vida, las crisis son inevitables. Pero la forma en que responde a estas crisis es opcional.

Mantenerse fuerte durante una crisis es clave para superar los tiempos difíciles. Aquí le mostramos cómo mantenerse mentalmente fuerte durante una crisis:

1. Aceptar la realidad

Cuando se enfrentan a malas noticias, es fácil perder mucho tiempo pensando que cosas como esta no pueden estar sucediendo, o que esto no debería estar sucediéndome a mí. Pero este no es el momento de desperdiciar sus recursos vitales preocupándose por la justicia.

Acepta la situación. Eso no significa que tenga que estar de acuerdo con lo que está sucediendo, pero sí significa que está dispuesto a reconocer la realidad. Solo entonces puedes tomar medidas positivas.

2. No te preocupes por construir fuerza ahora

Intentar desarrollar la fortaleza mental en medio de una crisis es como levantar pesas justo antes de intentar levantar una caja pesada. No es el momento de preocuparse por el desarrollo de la fuerza, es el momento de poner en acción la fuerza que ya tiene.

3. Busque apoyo

Habla con tus amigos. Pide ayuda a un profesional. Contacta a tus seres queridos. Hagas lo que hagas, asegúrate de hacer preguntas, decirle a la gente lo que necesitas y obtener el apoyo emocional que pueda ayudarte.

4. Practica el autocuidado

Por difícil que sea comer y dormir, es importante cuidar su cuerpo cuando está en medio de una crisis. Realice algunas caminatas cortas cuando pueda, haga de las elecciones de alimentación saludable una prioridad incluso cuando tenga poco tiempo y descanse su cuerpo y su mente.

5. Pregúntate qué consejo le darías a un amigo

A veces, una crisis requiere que tomes decisiones difíciles. Y cuando te sientes abrumado y realmente emocional, esas decisiones difíciles pueden parecer imposibles de tomar, especialmente cuando tienes que hacerlo rápido.



Ya sea que tenga que decidir qué procedimiento médico probar o si necesita encontrar un nuevo lugar para vivir, pregúntese qué consejo le daría a un amigo de confianza. Eso ayuda a eliminar gran parte de la emoción de la ecuación, que puede ser clave para tomar la mejor decisión posible (incluso cuando sientes que estás entre una roca y un lugar difícil).

6. Crea un mantra útil

Desarrolle una afirmación, como "He sobrevivido a tiempos difíciles antes de superar esto también", y repítala según sea necesario. Puede ayudar a ahogar los pensamientos negativos que seguramente se arremolinarán en su mente, y puede mantenerlo encaminado para que pueda avanzar.

7. Prioriza lo que hay que hacer

Cuando estás en medio de una crisis, es probable que tengas que renunciar a algunas cosas para que puedas concentrar tu energía en la tarea en cuestión. Cree una lista de tareas pendientes que lo ayudará a priorizar lo que debe hacerse. Y escriba las cosas, ya que su memoria seguramente fallará en momentos en que su nivel de estrés sea alto.

8. Encuentra tiempo para experimentar tus emociones

Si bien no desea suprimir sus emociones para siempre, también hay momentos en que necesita regular sus sentimientos para que pueda ser productivo. Llorar en el consultorio del médico puede obstaculizar la posibilidad de hacer las preguntas a las que necesita respuestas. Del mismo modo, permitir que el miedo se apodere puede evitar que actúes.

A veces, es posible que deba avanzar rápidamente, con poco tiempo para pensar realmente en cómo se siente. Eso está bien cuando estás en una crisis aguda. Pero solo asegúrese de reservar tiempo más tarde para experimentar sentimientos dolorosos, es una parte crucial de la curación de las heridas emocionales.

9. Toma pequeños pasos

Una crisis puede hacerte sentir abrumado por todas las cosas que necesitas cambiar, lograr o resolver. Divide esas grandes tareas en pequeños pasos.

Ya sea que necesite clasificar las pertenencias de un ser querido después de su fallecimiento, o necesite arrojar algo de peso serio para resolver una crisis de salud, identifique algo en lo que pueda comenzar a trabajar hoy.

10. Haz algo que te ayude a mantener un sentido de normalidad

Cuando estás en medio de una crisis, puedes sentir que todo el mundo está al revés. Tal vez pasas todo el día todos los días sentado en el hospital al lado de un ser querido. O tal vez esté solicitando trabajo desde el momento en que se despierta hasta el momento en que se duerme.

Hacer algo que lo ayude a sentirse "normal" podría ayudarlo a mantenerse mentalmente más fuerte. Mira tu programa favorito antes de quedarte dormido. Salga a caminar por la mañana, como siempre hacía antes de la crisis. Sea lo que sea, busque una pizca de normalidad que pueda continuar incluso cuando la vida se sienta todo menos normal.

Construir fuerza después de que la crisis haya terminado

Una vez que termine la crisis aguda, tómese el tiempo para relajarse del estrés que soportó. Ya sea que eso signifique planificar una caminata de fin de semana en las montañas o programar una cita con un terapeuta para ayudarlo a avanzar, tome los pasos necesarios para ayudarlo a crecer a partir de su experiencia.